

Controle (verlies)

De afgelopen dagen/weken gebeuren er dingen buiten mijn controle, die ik overigens toch al niet heb maar daar ben ik nog steeds mee bezig om dit te beseffen en vooral af te breken.

Dit lukt nog niet zo goed, maar doordat er nu (privé)dingen gebeuren waar ik heel angstig van wordt, me heel onveilig voel en totaal geen controle over heb ben ik nu gedwongen om hier eens goed naar te kijken.

Zal dus niet voor niets zijn.

Dan lees ik dit op Facebook:

“Ik denk dat midlife is wanneer het Universum zachtjes haar handen op je schouders legt, je naar zich toe trekt en in je oor fluistert:

Ik ben niet aan het rotzooien. Het is tijd. Al dit doen alsof en presteren – deze coping-mechanismen die je hebt ontwikkeld om jezelf te beschermen tegen het gevoel dat je ontoereikend bent en gekwetst wordt – moet verdwijnen.

Je pantser verhindert dat je in je gaven kunt groeien. Ik begrijp dat je deze bescherming nodig had toen je klein was. Ik begrijp dat je geloofde dat je pantser je zou kunnen helpen alle dingen veilig te stellen die je nodig had om je liefde en verbondenheid waardig te voelen, maar je bent nog steeds aan het zoeken en je bent meer verdwaald dan ooit.

De tijd wordt steeds korter. Er liggen onontgonnen avonturen voor je. Je kunt je de rest van je leven niet druk maken over wat andere mensen denken. Je bent liefde en verbondenheid waard, je bent ervoor geboren. Moed en durf stromen door je heen. Je bent gemaakt om met heel je hart te leven en lief te hebben. Het is tijd om je te laten zien.

Bron: Brené Brown

Vertaling: Yvonne Bakker - The Essence of Life”

En vlak daarna dit:

“Het is altijd een goede gewoonte om een lichtbel om je heen te plaatsen.

Goudwit licht filtert alles eruit wat niet van die frequentie is.

Je kunt de Goddelijke Moeder en de Vrouwelijke Meesters vragen om een bel van wit-roze-gouden liefdeslicht om je heen te zetten, zodat geen verkeerd gekwalificeerde energie de uitstraling ervan kan doordringen, zelfs als je hen vraagt om het heilige liefdeslicht in je hart en hogere hart uit te breiden.

Hier moet je voelen welke kleur kosmische straal je wilt gebruiken.

Vergeet niet om je eigen energiecentra en -velden van binnenuit kristalhelder te houden.

Met toestemming van: Judith Kusel

Vertaling: Yvonne Bakker - The Essence of Life”

Gisteravond kwam dit mantra in me op en heeft me geholpen om mijn gedachten/zorgen tot rust te manen en ik heb, mede daardoor, goed geslapen.

“Ik ben veilig

Ik ben beschermd

Ik ben Licht

Ik Ben”

Terwijl ik dit schrijf gaat mijn oor heel hard fluiten voor mij een teken dat er, energetisch, iets gebeurt.

Onderwijl dat ik dit schrijf word ik steeds uit mijn concentratie gehaald door appjes, telefoon, Facebook, Messenger, mail etc. etc.

Het lijkt wel, en dat voel ik ook, dat ik me 'moet' gaan verdiepen in mezelf maar iets te tegenhoudt om dichterbij mezelf te komen.

Zelfs de vogels, voor mijn raam, leiden me af. Reiger, ooievaars, kauwen, meeuwen en duiven vliegen hier voorbij. Zelfs een heel stel kauwen de dakgoot in precies voor mijn neus.

Wat is de reden waardoor of waarvoor ik steeds afgeleid wordt van de dingen die, nu, belangrijk zijn voor mij en waarom blijf ik bezig met zaken die ik niet kan veranderen, niet van mij zijn en een levensles voor anderen of ook toch voor mij?

Ik kan niet ingaan wat er nu speelt in mijn privéleven omdat het niet van mij is. Ik word er, logisch gezien, wel in betrokken en nog meerderen met mij.

Alleen maakt het mij nu duidelijk dat mijn angst, onveiligheidsgevoel en controle behoefte heel hoog zijn en dat ik nog niet vertrouw op het Universum en de energieën.

Ik wil wel maar steeds een stemmetje....'ja ja, dat kan je wel denken en willen maar als.....dan.....'
Vooral zaken waar ik totaal geen invloed op heb.

En alle berichten in de krant (ja, die kijk ik nog steeds) maken het niet makkelijker. Ik heb, voor mij, alleen het gevoel als ik de media niet meer volg dat ik dan ga denken dat de wereld stil staat en de media geven me het gevoel dat het in elk geval rommelt (zachtjes uitgedrukt).

Het is stil om me heen (voor zover dit lukt met verkeer etc.), radio staat uit en nu komen alle gedachten/angsten/controledrang helemaal naar boven. Het lijkt wel of ik me liever laat afleiden dan naar binnen ga. Ik heb geen idee wat ik aantref en wat ik dan 'moet' doen.

Of nee, ik weet het wel....stil worden dan kan ik horen wat er 'gefluisterd' wordt. Nu moet er een scheepstoeter aan te pas komen wil ik überhaupt iets horen.

Terug naar meditatie en mindfulness....terug naar rust en stilte. Niet meer constant afleiding door media, tv, Netflix etc. etc.

Afgelopen vrijdag in de zoutkamer heb ik, even, naar mezelf geluisterd en daardoor heel veel kunnen loslaten. Dan 'kan' ik een klein uur niets anders dan stil zijn, mijn aura en chakra's nalopen, naar mijn Hoger Zelf gaan en voelen wat er gebeurt. Na afloop had ik zoveel losgelaten dat ik even in de auto moest bijkomen voordat ik kon rijden.

Het loslaten gaat door de gevoelens/emoties en gedachten te laten komen, te doorvoelen en verder niets...niet in meegaan, niet in gedachten vasthouden....doorvoelen en daarmee laat je het los. Daarna ook niet meer over terugdenken want dan zet het weer opnieuw in je systeem vast.

Als ik dit elke dag zou doen dan word het beter maar..... ik neem nergens de tijd voor. Ik ben nu, voor het eerst, sinds half november(!) alleen thuis, aan het schrijven, zonder andere afspraken.

De afgelopen weken had ik steeds afspraken/smoelen/andere dingen zodat ik steeds dacht...volgende week ga ik weer schrijven/schilderen. Alleen gebeurde er niets, steeds vloog de maandag voorbij met wat dan ook en werd ik steeds verdrietiger dat het schrijven erbij inschoot. Tussendoor heb ik nog wel wat geschreven omdat er van alles boven kwam en dan eruit moet. Daarna vakantie, kerstdagen etc. etc. en dan is het ineens 8 januari 2024.

Verder lijkt het erop dat mijn wereldje steeds kleiner wordt met steeds minder contact naar buiten en van anderen.

Ik heb het gevoel dat ik aan 'dode paarden' trek en op een uitzondering na komt er weinig terug. Iedereen heeft het druk en heeft een eigen leven maar dat hoeft toch niet te betekenen dat ik helemaal niet meer mee tel.....

Kortom ik zit best wel in de knoop met mezelf besef ik nu. De maand november en december ben ik goed doorgekomen. Dit waren in het verleden altijd moeizame maanden. Januari en de hogere energieën geven nu zware emoties en nu ook nog de kou ingevallen is word mijn wereld nog kleiner. Mijn lichaam is pijnlijker ik ben (nog) vermoeider dan anders (daardoor ook veel tv).

Voor zover het overzicht hoe het nu is maar wat nu?

Zo blijven 'hannesen'?

Het weer verander ik niet, de mensen om me heen ook niet.

Wat dan wel?

Simpel gezegd mezelf!

Ik zal stappen 'moeten' zetten om dichterbij mezelf toe te komen.

Wat heb ik nodig:

- Rust
- Stilte
- Beweging (voor zover dat gaat ivm weer)
- Mediteren
- Lichtbel om me heen zetten
- Mantra
- Minimaliseren van kijken op media
- Contact met anderen
- Zoutkamer
- Controle gaan loslaten, omdat ik er teveel last van heb
- Accepteren dat anderen hun eigen weg lopen, zonder mij of dat ik aan de zijlijn sta
- Schrijven, schrijven en schrijven
- Schilderen
- Lezen
- Goede voeding
- Supplementen (zoals voorgeschreven door orthomoleculair therapeut)
- Verdriet loslaten (huilen/schrijven)

Een hele lijst en niet alles hoeft gelijk en op één dag of week maar het besef dat ik, met mezelf, aan de slag mag en 'moet' is wel helder.

"Wat wij in het leven niet kunnen controleren, leert ons het meest over hoe los te laten."

~~bron onbekend~~



